

Menú ESCOLAR SIN CARNE ni PESCADO, mes de enero de 2026				
La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.				
Los menús van acompañados de agua y pan blanco o pan integral, a petición del centro.				
Las frutas del mes son: mandarina, manzana, naranja, pera, plátano.				
Los yogures se sirven, a petición del centro, naturales o de sabores, con azúcar o sin azúcar. Los yogures con azúcar tienen máximo 12,3g/ 100ml.				
		7	8	9
		MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	ARROZ CALDOSO DE VERDURAS
		CROQUETAS DE COCIDO	HAMBURGUESA VEGETAL	HUEVO COCIDO
		ENSALADA VARIADA CON QUESO (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	PATATA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA VARIADA (iceberg, tomate, zanahoria rallada)
		FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR
		Sugerencia de cena: Crema y hamburguesa de garbanzos con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Quiche casera variada / Fruta
12	13	14	15	16
SOPA DE CALDO DE VERDURAS c/ PASTA MARAVILLA	CREMA DE ZANAHORIA Y GARBANZOS	ESPAGUETIS A LA CREMA	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS	ARROZ DE VERDURAS
TORTILLA A LA FRANCESA	HAMBURGUESA VEGETAL	GARBANZOS ALIÑADOS	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	CROQUETAS DE ESPINACAS
ENSALADA VARIADA (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria)	MENESTRA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con calabacín y zanahoria / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y Falafel de garbanzos con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y queso / Fruta	Sugerencia de cena: Pizza casera / Fruta
19	20	21	22	23
CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (lentejas)		ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE	SOPA DE CALDO DE VERDURAS c/ FIDEVÍ	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS
CROQUETAS DE ESPINACAS		TORTILLA A LA FRANCESA	HAMBURGUESA VEGETAL	HUEVOS COCIDOS
ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	Festivo	ENSALADA VARIADA CON CROSTONES DE PAN (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	VERDURAS (cebolla, tomate, pimiento rojo) Y PATATA	ENSALADA VARIADA (iceberg, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Sant Sebastià		Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías y zanahoria con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta
26	27	28	29	30
SOPA DE CALDO DE VERDURAS c/ PIÑONET	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	CREMA DE CHAMPIÑONES	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA NAPOLITANA	PAELLA DE VERDURAS
HUEVOS COCIDOS	CROQUETAS DE ESPINACAS	FRITO DE GARBANZOS	HAMBURGUESA VEGETAL	TORTILLA A LA FRANCESA
PATATA, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA	ENSALADA VARIADA (iceberg, brotes tiernos, tomate, zanahoria rallada)	VERDURAS (cebolla, ajo tierno, pimientos) Y PATATA	ENSALADA VARIADA (iceberg, zanahoria rallada, tomate)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Ensalada variada y hamburguesa vegetal con patata cocida / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías, zanahoria y guisantes / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y seitán rebozada con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones al curry / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y quesadillas variadas / Fruta
Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con cocinadosbenjamin@hotmail.com				